

# Tos y Gripe –Qué puede hacer

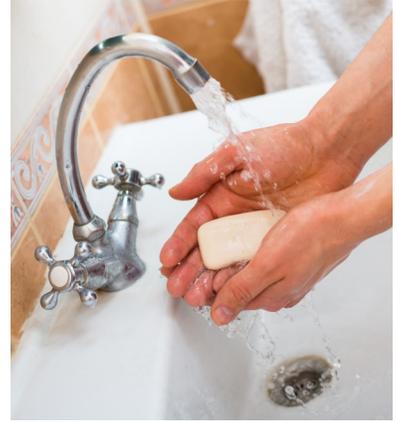
## *¿Por qué nos preocupa propagar gérmenes?*

Las enfermedades respiratorias, como resfríos y gripe, son causadas por virus que infectan su nariz, garganta y pulmones. Estos virus se propagan de persona a persona a través de la tos y estornudos y afectan a millones de personas cada año.

## *¿Cómo puede detener la propagación de gérmenes cuando está enfermo?*

Cuando tiene una enfermedad respiratoria puede disminuir la posibilidad de propagar gérmenes:

- Permaneciendo en casa en vez de ir al trabajo, escuela u otros lugares públicos por al menos 24 horas después que se le quitado la fiebre.
- Tosiendo o estornudando en un pañuelo o en su manga—tire los pañuelos usados y luego lave sus manos.
- Lavando sus manos con jabón y agua tibia después de toser, estornudar o sonarse la nariz.



## *¿Cómo puede evitar los gérmenes cuando está afuera en público y alrededor de personas que podrían estar enfermas?*

- Lave sus manos antes de comer, tocar sus ojos, nariz o boca — lávese con agua tibia y jabón por 15 a 20 segundos.
- Use toallitas de manos con base de alcohol o desinfectantes en gel si no tiene agua y jabón — frote las manos hasta que estén secas.
- Lave sus manos después de tocar a alguien que está estornudando o tosiendo o sonando su nariz.
- No comparta toallas, lápiz labial, juguetes u otros artículos que podrían haber sido tocados o usados por alguien que está enfermo.
- Limpie y desinfecte superficies en casa, trabajo o escuela, especialmente cuando alguien está enfermo
- Vacúnese contra la gripe

**Para más información:** [www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm](http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm)



11/13



Síganos en  
Facebook



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
Protecting You and Your Environment